FITNESS PRO. ALINCO

# フラットウォーカー 3900
# AF3900
## 取 扱 説 明 書

## 安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。

● 改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

●無断の複製は固く禁じます。

## ご使用前に必ずお読みください

この度は、フラットウォーカー 3900「AF3900」をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。
この取扱説明書は、本製品の組立と使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。
本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容にしたがって正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要な時にいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。尚、本製品のご使用制限は体重90kg以下・連続使用時間30分までとなります。（機器の連続使用によって熱を帯びた部品を冷却し、故障を防止するため、また、機器を末永くご利用いただくため、連続使用後、約1時間は機械を休ませてください。）

INDEX

## ⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です！

**家庭で行うトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。**
**本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングを行ってください。**

●本製品は、過負荷や静電気からモーターや電子部品等を保護する為に強制的に電源供給を停止させる機能がついています。その時には、突然急停止する場合がありますので、ご使用の際には突然急停止しても転倒しないよう、必ずハンドルを持ち、安全に止まれる速度の範囲でご使用ください。

●また、安全キーを外すことによって急停止させることができますので、本機をご使用する前には必ず、ご使用の速度で安全に停止できるか確認した上でご使用ください。

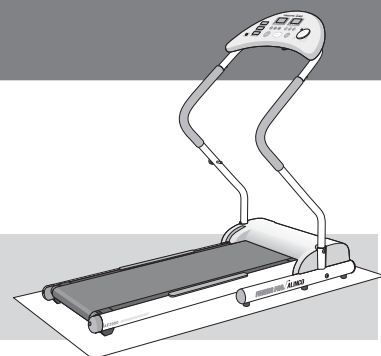
●部品が消耗した状態でのご使用は、大変危険ですのでお止めください。

●スピード調整ダイヤルはゆっくりと回してください。急な操作は機器を傷めるばかりではなく、重大な事故を引き起こす恐れがありますのでお止めください。

お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

## ⚠ 床面保護マットについて

**床面保護と静電気による故障防止の為本機の下には**
**必ず、静電気の帯びにくい素材のマットを敷いてください。**

マットの素材　○良いもの：木綿、麻など
×ダメなもの：ナイロン、ポリエステル、ポリエチレン、ウールなど

## 警告・注意

### 安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の2段階に分けています。
表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書に従った使用法で点検・運動を行ってください。

**⚠ 警　告**

記載されている内容を守らなければ、死亡や傷害事故が生じる危険のあることを示します。

**⚠ 注　意**

記載されている内容を守らなければ、けがや製品が破損する恐れのあることを示します。
・破損したままで使用しますと、傷害事故の原因になります。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じたいかなる事故につきましても、弊社としましては、一切の責任を負いかねますのでご了承ください。また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品の組立及びご使用はせず、ただちにサービスセンターへお問い合わせください。

●また、各ページには安全にご使用いただくための注意点も表記しております。よくお読みいただき、書かれている内容を十分ご理解の上、ご使用ください。

# 警告・注意

## 組立前の警告事項

### ⚠ 警　告

1. 本製品は家庭用のトレッドミル（フィットネスウォーカー）です。学校・スポーツジム等、不特定多数の使用者によって使用されるものではありません。また、動物の運動用や運動以外の目的では使用しないでください。
2. 本製品は歩行用です。走行用として使用しないでください。
3. 本製品は日本国内でのみお使いください。
4. 本製品の使用は健康な方を対象としています。
   次に該当する方は本製品を使用しないでください。
   - 医師が使用を不適当と認めた方

   次に該当する方は必ず医師に相談の上、ご使用ください。
   - 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
   - 知覚障害のある方
   - 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
   - 皮膚疾患のある方
   - 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
   - 骨粗しょう症など骨に異常のある方
   - 心臓に障害のある方
   - ペースメーカー等の体内植込型医療電子機器を使用している方
   - 呼吸器障害をお持ちの方
   - 高血圧症の方
   - 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）等の急性症状のある方
   - 悪性の腫瘍のある方
   - リウマチ症、痛風、変形性関節炎等の方
   - 過去の事故や疾病等により背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
   - 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症等）のある方
   - 脚、腰、首、手にしびれのある方
   - 脚部に静脈りゅう等の重度の血行障害や血栓症等のある方
   - リハビリテーション目的で使用される方

   上記以外に身体に異常を感じている時
5. 本製品の使用体重制限は最大90kgです。体重が90kgを超える方はご使用にならないでください。ご使用中、機器が破損する恐れがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
6. 本機の連続使用耐久時間は、最高30分です。30分以上の連続作動はお止めください。また、ご使用後1時間はご使用にならないでください。故障の原因になります。
7. 小学生以下及び一人での運動に不安を感じている方、または他者から見てそう感じられる方が使用される場合、リハビリテーションでの目的で使用される場合は、成人（健常者）の方の介添えの上、ご使用ください。また、5才以下の乳幼児やペットのいる場所でのトレーニングはお止めください。
8. この取扱説明書及び保証書は、大切に保管されますようお願いします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。

## 組立時の注意・警告事項

### ⚠ 警　告

1. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、ボルトの締まり、ピンの差し込み、金属バリ等の有無、変形、また、全ての溶接箇所にひび割れ等がないかご確認ください。
2. 組立完了後の試運転及び、ご使用中は駆動部分、本体後部の角度調整部分、ローラーや歩行ベルト等に手足などをはさまれない様にご注意ください。
3. 本製品の組立、及び取り外しの際は、ボルト、ナット、パイプ等に手、指等をはさまないようにご注意ください。また、床面を保護するマット等をご使用ください。
4. 組立が完了するまでは、電源コードをコンセントに差し込まないでください。またホイールカバーを取り付け及び取り外す時には、必ず電源コードをコンセントから抜いてください。
5. 安全のため、組立、及び取り外しの際は必ず、軍手等を着用して、大人2人以上で行ってください。
6. 本製品をご自分で改造もしくは、付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こす恐れがありますので絶対にしないでください。

### ⚠ 注　意

1. 組立前に部品が全て揃っているか、必ずご確認ください。もし揃っていない場合は決して組立はしないでください。
2. 組立完了後、大きなグラつきやガタがないか十分にご確認ください。

## 電動機器の警告事項

**本製品はAC100V電源を使用します**

### ⚠ 警　告

1. 直射日光の当たる場所や湿気の多い場所、熱器具の近く、屋外には設置しないでください。感電・漏電・発火の原因になります。
2. 本製品の分解・改造は行わないでください。故障や、感電・漏電・発火の原因になります。修理につきましては、まず当社サービスセンターまでご相談ください。
3. 電源は1つのコンセントから取ってください。複数の配線をつなげたタコ足配線はおやめください。
4. 使用されないときや、雷が鳴り出したときには、電源プラグをコンセントから抜いてください。故障や、感電・漏電・発火の原因になります。
5. コンセントから電源プラグを抜き差しするときには、濡れた手で触ったり、電源コードを引っ張ったりしないでください。また、電源コードやプラグが傷んだり、プラグの差し込みがゆるんだ状態のままでのご使用はしないでください。故障や、感電・漏電・発火の原因になります。
6. 本製品の連続30分以上のご使用や、ベルトの回転に逆らうようなご使用はお止めください。機械を傷めるばかりか、感電・漏電・発火の原因になります。
7. 本製品の使用を中止するときには、安全キーをはずしてから、本体メインスイッチを切り、コンセントから電源プラグを抜いてください。使用するときも、コンセントに電源プラグを差し込んでから、本体メインスイッチを入れ、安全キーをセットしてください。内蔵コンピューターの誤作動を防ぐために、この順番は必ず守ってください。

8. 本製品の下には、必ず使い捨て可能な不燃性のマットを敷いてください。床を傷つけないために必ず守ってください。
9. 室温が10℃以下・35℃以上の状態ではご使用にならないでください。駆動部分が正常に作動しなくなる恐れがあり、部品等の劣化も早めます。また、室温が低いとモーターが正常に動かずスピードが上がりません。

## 使用中の注意・警告事項

### ⚠ 警告

1. ご使用になられる前には、その都度、各部の部品が完全に固定されているか、必ず確認してください。ボルトがゆるんでいますと、ご使用中にパーツがはずれたりすることもあり、重大な事故を起こす恐れがあります。
2. 本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズにあった運動着を着用し、（ゆったりと余裕のありすぎる衣服は避けてください。）ソックスとゴム底の運動靴（ランニングシューズ、トレーニングシューズ）をはいてご使用ください。
3. 乗降する際、ハンドルにもたれかかったり、使用中に左右に激しくゆする運動、また周囲の人が使用者、及び本製品を押したり引いたりする行為は、安全性を損ない重大な事故を起こす恐れがありますので決してしないでください。
4. 安全のため、ピンやボールペン等をポケットに入れたり、衣服に付けたままでの運動は絶対にしないでください。
5. ご使用される前には十分な準備運動を行い、体をほぐしてください。また、運動後も同様に体をほぐしてください。いきなりトレーニングされますと筋肉等に損傷を及ぼす原因になります。
6. 安全のため、使用中以外でもベルトやローラー部分に手、指を入れたりせず、また物や動物、特に小さなお子様が本製品に近づかないように十分注意してください。
7. 本製品の「折りたたみ時」「ご使用時」、及び「移動時」の際には、ボルト、パイプ等に手、指等をはさまれないようにご注意ください。
8. 本製品は1人用です。同時に2人以上でご使用にならないでください。
9. 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。
10. 下記のような症状が出た時は、運動を中止してください。（めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靭帯の痛み、骨折、その他心身の異常）
11. **ご使用中は必ず、手すりをにぎってご使用してください。**
12. 本製品は自動運転のウォーキング機器です。万一、ご使用中にバランスをくずしたり、転倒した場合や緊急停止させる場合は、表示メーターに付いている「安全キー」を手で取り去るか、瞬時に本機から離れる様にしてください。
13. 健康の為、食直後は運動を避けてください。また、飲食・喫煙をしながらや飲酒後の運動は行わないでください。
14. **安全のため、始動時にはベルトの上には乗らず、ベルトがゆっくり低速で動き出すのを約10秒間以上確認してから乗ってください。**
15. 高速で歩行ベルトが動いた状態では決して乗らないでください。
16. 保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。
17. 本製品をご使用される前には、本製品の下や周囲にベルトに巻き込むような物がないか確認してください。

### ⚠ 注意

1. 本製品は必ず屋内でご使用ください。屋外や倉庫、ベランダや軒下などのチリやホコリ、砂、ペットの毛などが多い場所では使用しないでください。サビや傷み・故障の原因になります。
2. 本製品は水平な床の上に設置し、**使用中及び機械の移動の際にも必ず床面を保護する不燃性のマット等をご使用ください。**特にたたみの上ではご使用にならないでください。たたみに損傷を与えます。
3. 運動中に体を壁や柱にぶつけないよう、広い場所でお使いください。
4. 使用中に歩行ベルトが本体フレームの両横に擦れそうになる程、一方に片寄った場合は直ちにベルトを調整してください。
5. 本製品をテレビやラジオの近くでご使用されますと、テレビの画像やラジオの音声にノイズ（雑音）が入ります。その際には、テレビやラジオ又はそれらのアンテナから離れた場所へ移動させてください。

## お手入れについての注意事項

### ⚠ 注意

1. お手入れの際には必ずメインスイッチを切り、電源コードをコンセントから抜いてください。
2. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れ等を拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭きとってください。
3. 本製品は、塗装加工及び各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはお避けください。

## 保管についての注意・警告事項

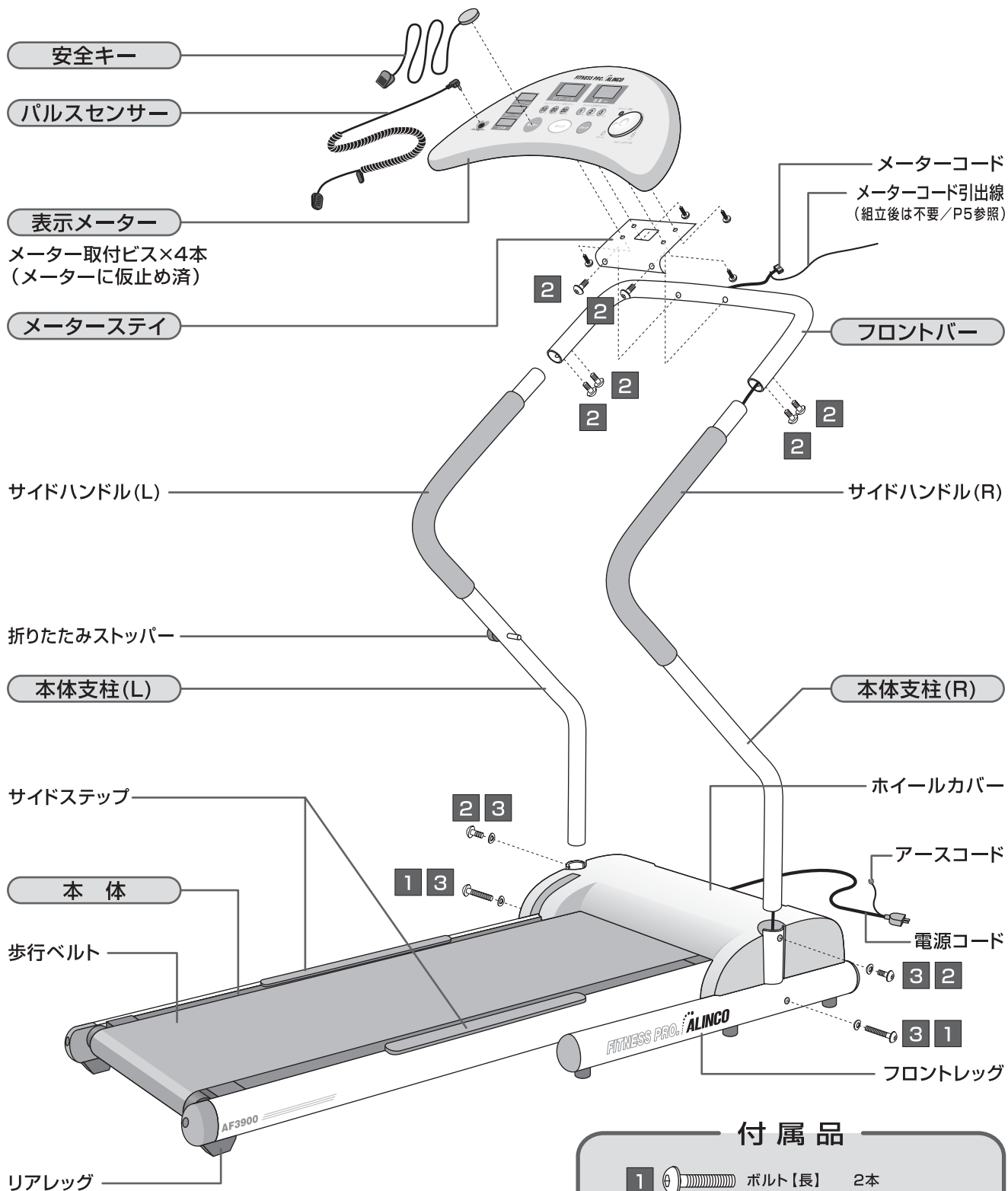
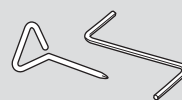
### ⚠ 警告

1. 保管場所は本製品でつまずかないような場所に置き、特に小さいお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包等を施してください。また、直射日光が当たる場所や高温・多湿な場所には保管しないでください。
2. 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、お手数でも弊社サービスセンター（フリーダイヤル0120-30-4515）までご相談ください。
3. 長期間ご使用になられますと、サビや摩耗により部品等の劣化が起こる場合があります。お買い上げ日より1年間を過ぎた製品で、購入日が弊社にて確認できる場合は有償にての点検サービスも行っておりますので、お気軽に弊社サービスセンターまでご相談ください。

### ⚠ 注意

1. 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、ご使用ください。また、長期間使用されなくとも、部品の油切れ及びサビの発生、歩行ベルト下のデッキ表面に塗られているシリコンの乾きなどが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、しばらく空回しを行って異常がない事を確かめてから、ご使用ください。

# 各部の名称 部材及び付属品

梱包をあけましたら組み立てを行う前に、必ず各部品・付属品が揃っているかご確認ください。

サイズ（組立状態）：W 620 × D 1,335 × H 1,290 mm
サイズ（折りたたみ状態）：W 620 × D 685 × H 1,290 mm
歩行面：W 330 × D 1,000 mm
重量：41.0kg
電源/最大消費電力: AC100V／450W

# 組立手順（床を傷つけないように、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順に従い組み立ててください。）

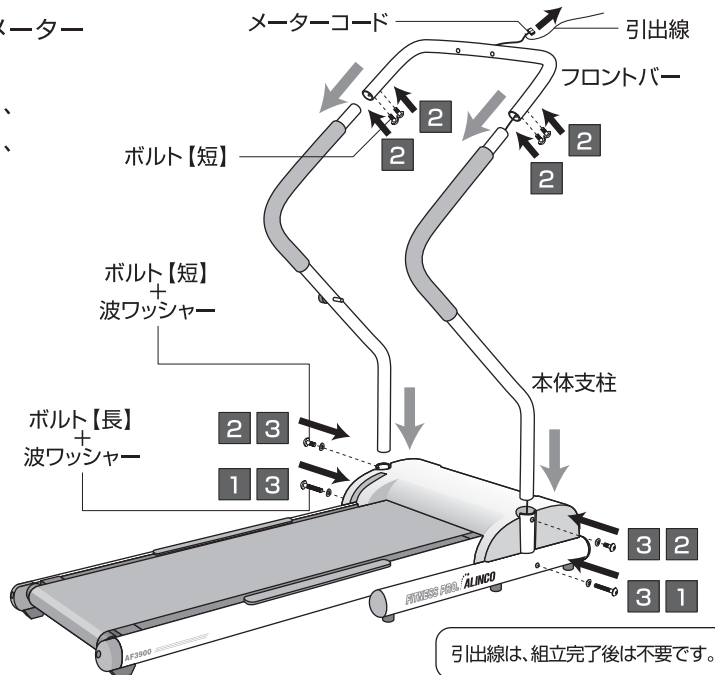
**必ず、軍手等を着用し、大人2人以上で組み立ててください。各部の組立は指で締める程度に仮止めし、すべて作業が終わった後、付属の工具等を使ってしっかり増し締めしてください。**（付属の工具は本書と共に保管しておいてください。）

## 1 本体支柱・フロントバーを取り付けます

フロントバーから出ている引出線を引っぱり、メーターコードを引き出します。

1 ボルト【長】（2本）と 3 波ワッシャー（2枚）、
2 ボルト【短】（2本）と 3 波ワッシャー（2枚）、
2 ボルト【短】（4本）で固定します。

**⚠注 意**
本体支柱（右）を本体に差し込む時や、本体支柱（右）をフロントバーに差し込む時に、支柱内を通っているメーターコードを挟んで傷つけないよう、弛んだメーターコードを上から引っ張りながら、パイプを差し込むようにしてください。

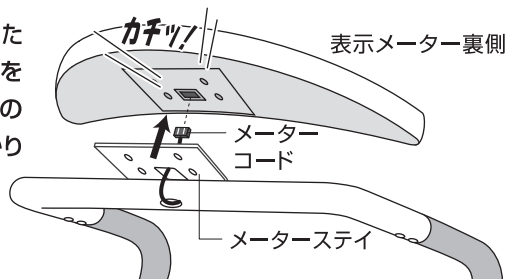
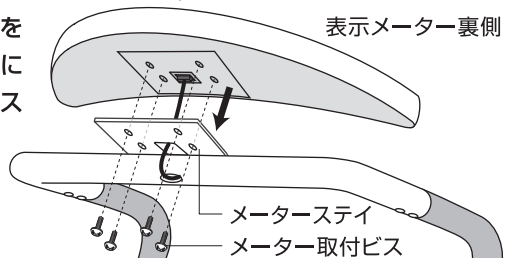
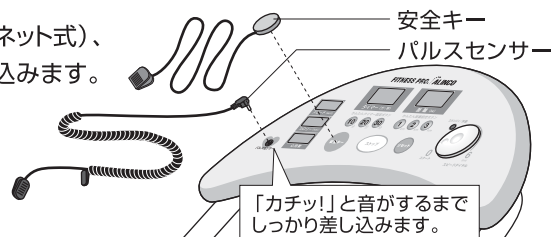
**⚠注 意**
ひとつひとつのボルトは、穴を合わせながら固定してください。
※組立完了後は全てのボルトを再び工具で増し締めしてください。

## 2 メーターを取り付けます

フロントバーにメーターステイを 2 ボルト【短】（2本）で取り付けます。

**引出線を取り外したメーターコードをメーター裏側のジャックにしっかりと接続します。**

**⚠注意**
メーターにジャックが最後まで接続されていないと、メーターの電源が入らなかったり、使用中にすぐ停止したりします。ジャックはしっかりと左右均等に奥まで差し込んでください。

メーターコード

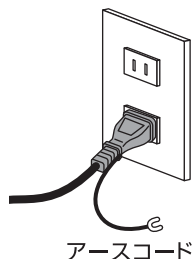
**表示メーターをメーターステイにメーター取付ビス4本で取り付けます。**

表示メーター裏側
メーターステイ
メーター取付ビス

安全キーをメーター中央左下の「安全キーセット位置」に置き（マグネット式）、パルスセンサーをメーター左下のパルスセンサー差込口に、差し込みます。

# アースの取付について・ご使用前の注意

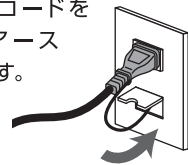
## アースの取付について 本製品の電源コードにはアースコード（緑色のコード）がついております。

このアースコードは漏電や落雷から本体内部の回路を守る為についておりますが、本機を設置される場所にアースを接続するところが無い場合でも、以下の点にご注意して頂ければ問題ございません。

▶ ご使用後は必ず電源プラグをコンセントから抜いてください。

▶ 雷が鳴り出した場合はすぐに使用を止めて電源プラグをコンセントから抜いてください。

（※上記の注意点は、アースコードを接続している場合にもお守りください。）

コンセントにアース端子がある場合

電源プラグ先から出ている緑色のアースコードをコンセントのアース端子に取り付けます。

## ご使用前の注意（安全の為毎回、ご使用前に同じ確認をしてください。）

### ベルトの調整

輸送中やご使用によってベルトがたるんでいる可能性があります。必ず、ベルトがたるんでいないかご確認ください。

●確認方法

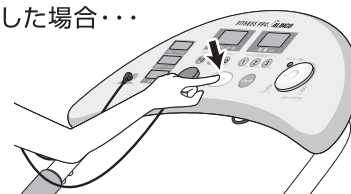
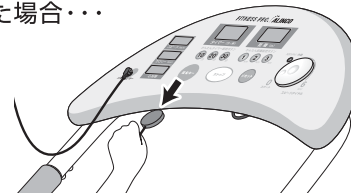
低速（1km/h）の状態でベルトの上に乗り、ベルトに抵抗を加えて滑らないか確認してください。

●調整方法

ベルトの調整方法はP10「ベルトの調整方法」をご参照ください。

### 停止時のタイミング

「ストップボタン」を押した時や「安全キー」をはずした時にどの程度で止まるのかをご使用前に確認してください。

●ストップボタンを押した場合・・・

●安全キーをはずした場合・・・

# 表示メーターの機能

この表示メーターは、スピード・カロリー・心拍数・時間・距離を個別にデジタル表示します。
また、時間・距離の設定ができ、目標時間や目標距離に達すると自動停止する機能が付いています。

## 表示部

**スピード** km／h
設定した速度を表示します。
（0〜6.0km/h）

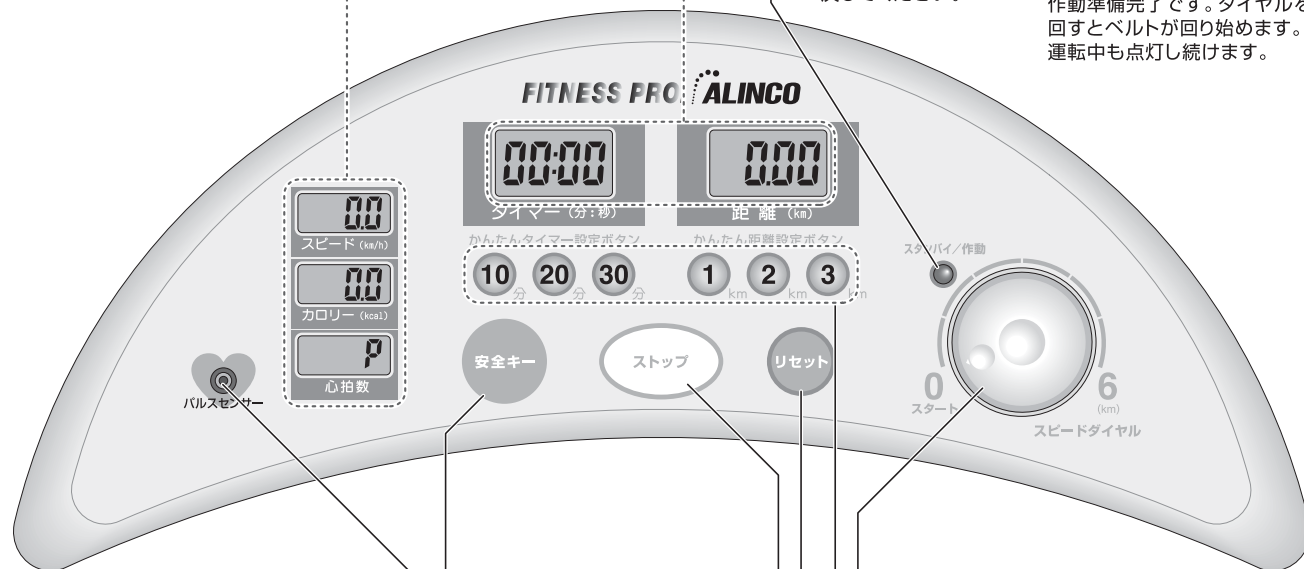
**カロリー** kcal
運動中の消費カロリーを表示します。
※同じ運動をしても、人によって消費カロリーは違います。メーターの表示はあくまで一般的な目安としてください。

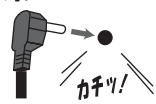
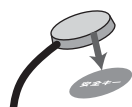
**心 拍 数** 拍／分
心拍数を表示します。

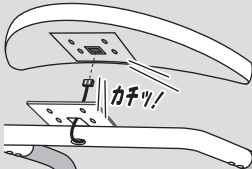
**タイマー** 分：秒
●通常作動時
運動経過時間を表示します。
（0:00〜30:00）
30分で自動停止します。

●かんたんタイマー設定時
残り時間を表示します。
設定時間に達すると自動停止します。

**距　離** km
●通常作動時
歩行距離を表示します。
●かんたん距離設定時
残り距離を表示します。
設定距離に達すると自動停止します。

**スタンバイ／作動ランプ**
●消灯時
この状態ではスタートしません。
ダイヤルを0位置に戻してください。
点滅時
この状態ではスタートしません。
安全キーをセットしてください。
○点灯時
作動準備完了です。ダイヤルを回すとベルトが回り始めます。
運転中も点灯し続けます。

## 付属品の接続

**パルスセンサー差込口**
心拍数を測定する時に使用します。
しっかり奥まで差し込んでください。
カチッ!

**安全キーセット位置**
この場所に安全キーをセットします。
●安全キーをセットしなければ作動しません。
●使用中安全キーが外れると緊急停止します。

●運動を開始しても表示されない場合には、再度メーター裏面のメーターコードがしっかり差し込まれているかご確認ください。

カチッ!

●このメーターは非常にデリケートにできていますのでボタン操作の際は強く押さないでください。
破損の原因になります。

## 操作部

**スピード調整ダイヤル**
スピードの調整を行います。
（安全キーがセットされてないと働きません。）
※始動させるには、まずスピード調整ダイヤルを「0」の位置に戻さないと動きません。

**かんたん設定ボタン**
目標時間（10分・20分・30分）や目標距離（1km・2km・3km）をボタン1つで設定できます。
（安全キーがセットされてないと働きません。）
※設定値に達すると自動停止します。

**リセットボタン**
全ての表示を「0」に戻します。

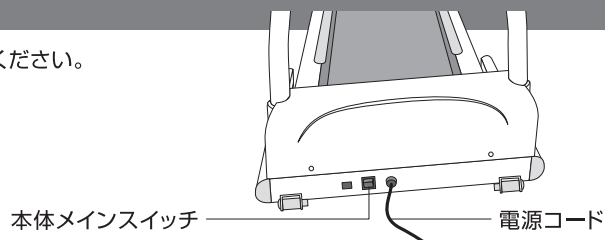
**ストップボタン**
作動中にこのボタンを押すと歩行ベルトが停止します。

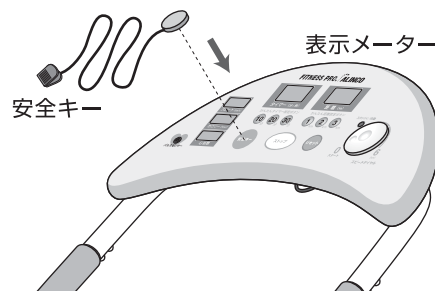
※目標時間や目標距離を設定していなくても運動開始後30分経過すると自動停止します。

# 表示メーターの設定及び操作方法

## 1 電源を入れます

電源コードをコンセントに差し込み、本体メインスイッチをONにしてください。
「ピッ」と音が鳴り、メーターに電源が入ります。

| ▲警告 | 必ず家庭用100Vのコンセントにつないでください。100V以外のコンセントに接続しますと、機器が破損し重大な事故を引き起こす原因になります。<br>1つのコンセントから複数の配線をつなぐタコ足配線はおやめください。 |
|---|---|

## 2 安全キーをセットし、パルスセンサーを差し込みます

安全キーを表示メーターパネル上の「安全キーセット位置」に置きます。
パルスセンサーのジャックを表示メーターのパルスセンサー差込口にしっかりと差し込みます。（7ページ参照）

## 3 通常スタート

●目標時間や目標距離を設定していなくても、運動開始後30分経過すると自動停止します。

## 3 目標時間や目標距離を設定する場合

かんたん設定ボタンを押します

### 目標時間を設定する場合

かんたんタイマー設定ボタン

10分 20分 30分

希望のボタンを押すと、タイマー表示部に目標時間が表示されます。

目標時間設定画面 20:00

タイマー（分：秒）

### 目標距離を設定する場合

かんたん距離設定ボタン

1km 2km 3km

希望のボタンを押すと、距離表示部に目標距離が表示されます。

目標距離設定画面

距 離（km）

●各設定は、必ず安全キーをセットし、歩行ベルトが停止した状態で行ってください。
●目標時間と目標距離を同時に設定した場合、どちらかが先に到達すると自動停止します。
●目標距離のみの設定時、目標距離に到達していなくても運動開始後30分経過すると自動停止します。

次ページ【4 運動を開始します】へ

# 表示メーターの設定及び操作方法

## 4 運動を開始します

❶ スピード調整ダイヤルを「0」位置に戻し、「スタンバイ／作動ランプ」の点灯を確認します。

⚠注 意　ダイヤルは強く回さないでください。

❷ スピード調整ダイヤルを時計方向に回すと作動します。

⚠注 意

**歩行ベルトの上に乗った状態でスタートさせないでください。**
本機の始動時には、両足を歩行板左右のステップの上に足を乗せてスタートします。ベルトがゆっくり動き出すのを確認してから、歩行ベルトの上に足を乗せてください。

## 5 作動中の注意

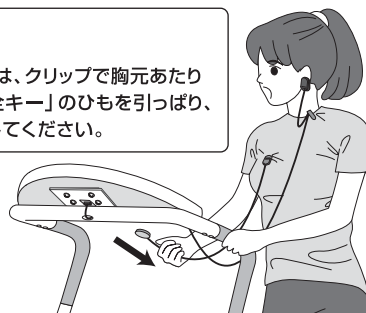
⚠注 意

- 本製品は歩行用です。速歩（早歩き）で使用されるには問題ありませんが、走行されるとモーターに負担がかかり、故障の原因になることがありますのでお止めください。
- 運動中は必ず手すりを握ってください。

## 6 停止方法

前ページ記載の「通常スタートした場合」や「目標時間や目標距離を設定した場合」の **自動停止機能** 以外に、次の方法で停止させることができます。

**スピード調整ダイヤル** を「0」の位置に戻すと停止します。
**ストップボタン** を押すと停止します。
**安全キー** を外すと停止します。

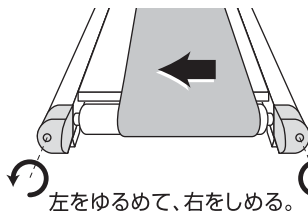
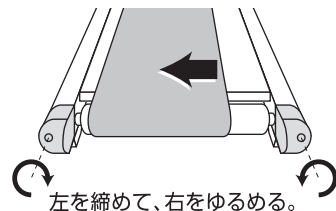
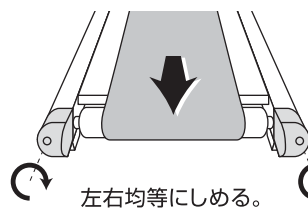
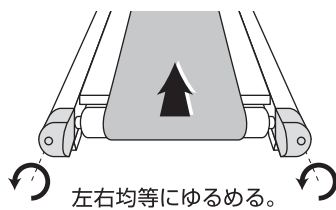
⚠注 意
緊急停止する時には、クリップで胸元あたりに取り付けた「安全キー」のひもを引っぱり、「安全キー」を外してください。

## 7 ご使用終了後

メーターの「安全キー」を外し、本体メインスイッチを「OFF」にして電源プラグをコンセントから抜きます。

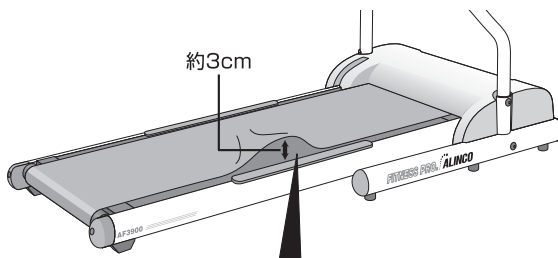
# 歩行ベルトの調整方法・ブレーカーの再セットについて

## 歩行ベルトの調整方法

使用を重ねるとベルトがスリップしたり片寄ってくる場合があります。その時は下図のように本体後方にあるボルトで六角レンチを用いて片寄りを調整してください。また、ベルトの調整は定期的に行ってください。

**1.ベルトが右による場合**　**2.ベルトが左による場合**

左をゆるめて、右をしめる。　左を締めて、右をゆるめる。

**3.ベルトがたるんでいる場合**　**4.ベルトが張りすぎている場合**

左右均等にしめる。　左右均等にゆるめる。

※ 適度なベルトの張り具合は、ベルト全体が板から少し浮き上がった状態で、ベルトの中ほどの端をつまみ上げ約3cm程度持ち上がるのがちょうど良い状態です。あまりピンと張りすぎると、ベルトの寿命を縮めるばかりかベルト切れの原因にもなりますのでご注意ください。

約3cm

**⚠ 注 意**

ベルトの回転をスムーズにする為、ベルトのスリップや急停止を感じられますようになりましたら、シリコンオイルまたはシリコンスプレーを塗布してください。

※シリコンオイル、シリコンスプレーはお近くのホームセンターなどで市販されています。

**⚠ 注 意** 運動中及び機械の移動・調整の際には、必ず水平な場所で床面を保護するマットなどを敷いて行ってください。

**⚠ 注 意** ホイール部分は非常にデリケートで精密にできています。ベルトが片寄ったままの歩行、本体が左右に激しく揺れる程の走行は絶対にお避けください。過激な走行は故障の原因となります。

**⚠ 警 告** 運動中は絶対にホイール部分やローラーなど駆動部分には触らないでください。巻き込まれる恐れがあり、大変危険です。

### 次のような状態になった時にはシリコンオイルを塗布してください

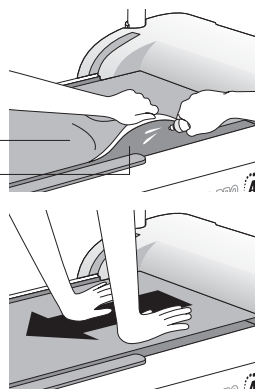
- ●人が乗っていない状態と比べ、人が乗ると極端にベルトの回転速度が遅くなる場合
- ●電源を切った状態で、人力でベルトを回そうとしても回らない場合

人力で回ればOK

ベルトとベルト下デッキ面との摩擦が大きい場合

シリコンオイルを塗布してください

**■ シリコンオイルの塗布方法**

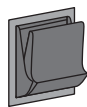
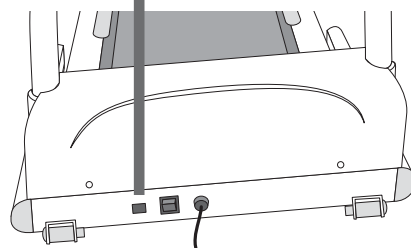
歩行ベルトを少し持ち上げ、シリコンオイルをベルト下のデッキ面に塗布します。（左右それぞれから行ってください。）

その後、人が乗っていない状態で歩行ベルトを低速で回転させて、ベルト表面を手で押さえながら、デッキ面全体にシリコンオイルを塗り拡げていきます。

※歩行ベルトは消耗品です。交換用パーツ（有償）は弊社代理店にてお取り寄せできます。

## ブレーカーの再セットについて

この製品には10Aのブレーカーが使われています。使用中、突然電気が入らなくなった時には、このブレーカーをご確認ください。

**10A ブレーカーの再セット**

ブレーカーがはねた状態

はねたボタンを押し込むと元に戻ります

# 歩行板の開き方・折りたたみ方法／移動方法

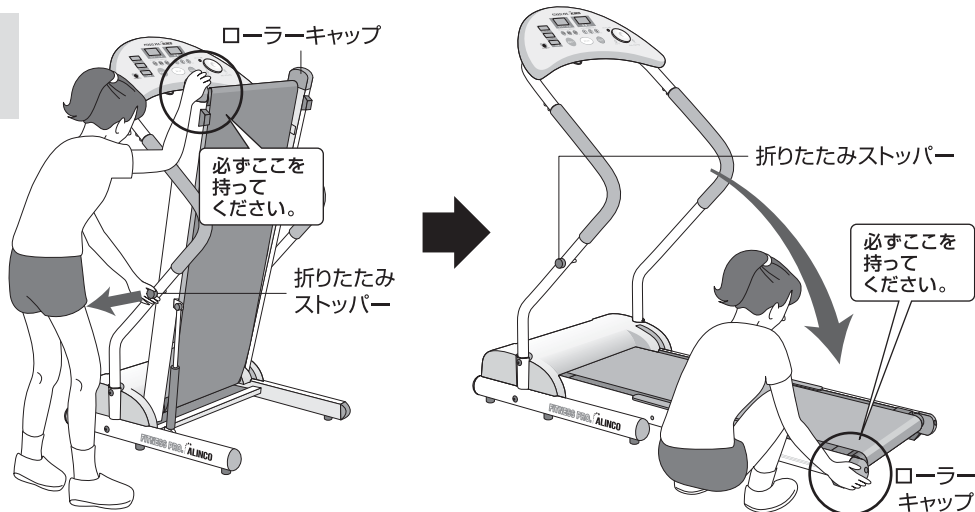
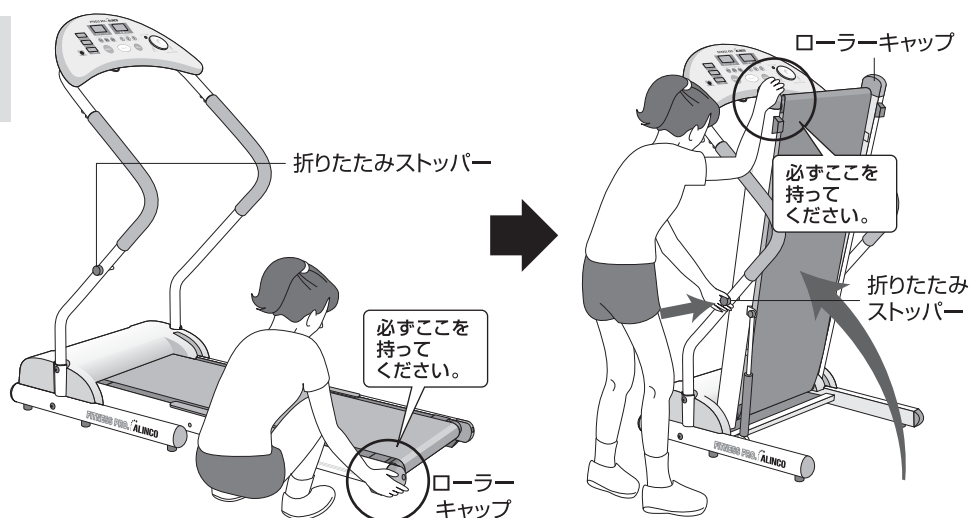
## 歩行板の開き方・折りたたみ方法

### 歩行板の開き方

右手でローラーキャップを持ち、左手で本体左下の折りたたみストッパーをゆっくり引きます。
ローラーキャップから最後まで手を離さず歩行板をゆっくり降ろします。

※歩行板の下や周囲に人やペット、物が置いていないかご確認ください。

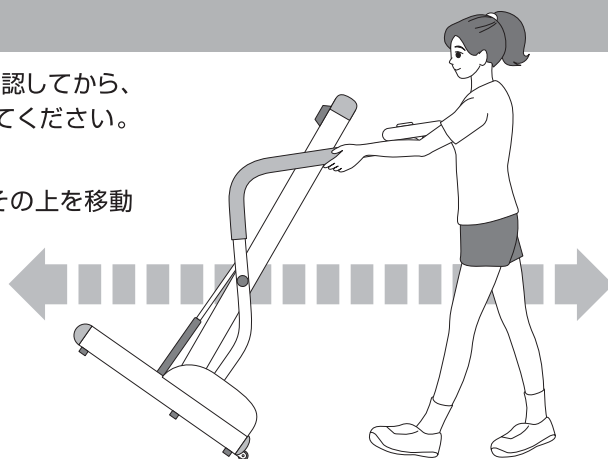
### 折りたたみ方法

開くと同様に右手でローラーキャップを握り、ストッパーが本体横の穴に固定される位置まで歩行板を上げます。左手で折りたたみストッパーをゆっくりと引き、穴にしっかり固定します。

※歩行板が本体横の穴にカチッとしっかり固定されているかご確認ください。

**⚠ 警 告**

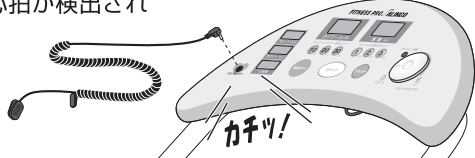
※折りたたみ時は、必ず折りたたみストッパーでしっかり固定されているかご確認ください。歩行板が倒れる場合があり、大変危険です。
※歩行板を上げ降ろしする時には、必ず最後まで歩行板（ローラーキャップ部）から手を離さないでください。

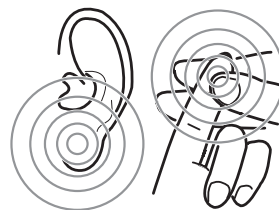
## 移動方法

本体を折りたたんだ状態で、歩行板が固定されているのを確認してから、サイドハンドルを握り、ゆっくりと図のように倒して移動してください。
移動時に床が傷つかないようご注意ください。

※床を傷つけないように床面を保護するマットなどを敷き、その上を移動させてください。

# パルスセンサー使用上の注意・お手入れ方法・故障かな？と思う前に

## プラグをしっかりと差し込む

パルスセンサーのプラグをメーター表面のジャックに「カチッ!」と音がするまで差し込んでください。きちんと差し込まれていないと心拍が検出されません。

## センサーをはさむ箇所をよくもむ

耳たぶまたは指先にセンサーの先をはさみます。その箇所をよくもんで血行をよくしてから、はさんでください。尚、クーラーや扇風機などの風が当たっていると検出しにくい場合があります。

## 感度の良い部分を見つける

心拍数を検出しやすい箇所は個人差があります。検出しにくい場合はあまり深くはさまないようにして少しずらすか、はさむ位置を変えてみてください。最初にハートマークが点滅しにくい場合はパルスセンサーを片方の手で強く押さえてください。

付属のクリップでえりもとに固定します

## 激しくゆらさない

首やコードを振ったりしてパルスセンサーを激しくゆらさないでください。日光、照明の光、振動によってセンサーが働き、極端に数値があがる場合があります。また、運動中にパルスセンサーが動いたり、ずれたりすると、数値が0になる、極端にとぶなど、数値の乱れがありますが故障ではありませんのでご安心ください。

●このメーターは、医療用具ではありません。メーター上の数値はあくまで運動の目安としてご使用ください。

## お手入れ方法

本機を長期にわたりご使用いただくため、定期的にお手入れください。

**⚠警告** お手入れの際には、必ずメインスイッチを切り、電源コードをコンセントから抜いてください。

■ 本　体：汚れが落ちない場合、中性洗剤を薄めて拭きとってください。
■ メーター：乾いた柔らかい布などで乾拭きしてください。
■ ホイールカバー内：乾いた柔らかい布などでほこりを取り除いてください。

**⚠注意** 歩行ベルトの下のデッキ表面には、特殊な加工が施されていますので、絶対に洗剤など使用しないでください。

### ■ 故障かな？と思う前に　下記の項目を一度チェックしてください。

| 症　状 | チェック箇所 |
|---|---|
| ●歩行ベルトがスリップする場合（スムーズに回らない場合） | ○歩行ベルトを張ってください。（P10「歩行ベルトの調整方法」参照）<br>○歩行ベルト下のデッキ表面にシリコンオイル（シリコンスプレー）を塗布してください。（シリコンオイル、シリコンスプレーはお近くのホームセンターなどで市販されています。） |
| ●異音がする場合 | ○各部のネジのゆるみを確認してください。<br>○歩行ベルトの片寄りを確認してください。（P10「歩行ベルトの調整方法」参照） |
| ●正常な表示が出ない場合 | ○本体メインスイッチを切り、再びONにし、始めから操作を行ってください。 |
| ●ボタンを押しても受け付けない場合 | ○操作手順を確認してください。<br>○ボタンをしっかり押していますか。 |
| ●モーターが回らない場合 | ○ご使用されているコンセントのブレーカーを確認してください。<br>○メインスイッチ横の本体ブレーカーを押してみてください。<br>○本体メインスイッチがONになっていますか？<br>○安全キーは正しくセットされていますか？<br>○コンセントの差し込みを確認してください。<br>○操作手順を間違えていませんか？<br>（P8・P9「表示メーターの設定及び操作方法」をもう一度ご確認ください。） |
| ●スピードが上がらない | ○室温が低いとモーターが温まるまでスピードが上がりません。室温を上げてご使用ください。 |

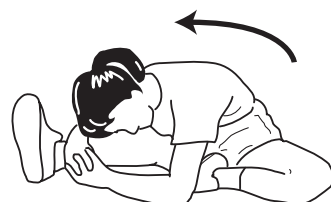
上記チェックを行っても直らない場合、またはその他の状況が発生した場合には、お手数ですがサービスセンターまでお電話またはFAXでその状況を伝えてください。その際、上記以外の確認ポイントを説明させて頂く場合がありますがご協力の程お願いします。

# トレーニングについて

アルインコフィットネス機器をより効率良く・効果的にご使用いただくために適した運動方法を紹介します。
運動する方の体力、年齢、運動経験などには個人差があり、普段運動していない方が急に負荷の高い運動をすると心臓等に負担をかけ、大変危険ですので無理をせず、マイペースに行いましょう。

**これから運動を始める方・久しぶりに運動をする方は、運動頻度は週2回から運動を始め、ウォームアップからクールダウンまで20～40分を目標にしましょう。**

## ウォームアップとクールダウン

**ストレッチ例**　運動前後に必ず行ってください。

**クールダウンの方法は様々ですが、上記ストレッチの他、バイクなら軽い負荷でゆっくり5～10分間続け、ウォーカーならゆっくりと歩く程度で同じく5～10分間続けてください。**

## メインエクササイズ

有酸素運動＝しっかり呼吸をして酸素を体内に取り入れながらゆっくり長く運動すること

目的 ① 体脂肪の燃焼（ダイエット）

目的 ② 心肺機能の向上

より良い効果を得るには、個々の目的に合わせた正しい運動方法（心拍数チェック）を覚え、実践することです。
運動の強度により、体脂肪の燃焼に効果的なのか、心肺機能の向上に効果的なのかにわかれます。

## 目的 ① 体脂肪燃焼（ダイエット）のための運動

| 年齢 | 最大心拍数（1分間） | 運動中の心拍数 | |
|---|---|---|---|
| | | 1分間 | 10秒間 |
| 15 | 205 | 133～113 | 22～19 |
| 20 | 200 | 130～110 | 22～18 |
| 30 | 190 | 124～105 | 21～18 |
| 40 | 180 | 117～ 99 | 20～17 |
| 50 | 170 | 111～ 94 | 19～16 |
| 60 | 160 | 104～ 88 | 17～15 |
| 70 | 150 | 98～ 83 | 16～14 |

左表はどれくらいの心拍数で運動すればよいかの目安を示しています。心臓が脈打つ限界の回数(最大心拍数)は年齢によっておおよそ決まっています。表の最大心拍数では、40才の人なら心臓は1分間に180拍が上限になります。
体脂肪の燃焼が目的の場合、左表からご自身の年齢に適した1分間の心拍数(最大心拍数の55～65%)を目安に、運動中この心拍数を維持するようにしましょう。

## 目的 ② 心肺機能向上のための運動

| 年齢 | 最大心拍数（1分間） | 運動中の心拍数 | |
|---|---|---|---|
| | | 1分間 | 10秒間 |
| 15 | 205 | 174～133 | 29～22 |
| 20 | 200 | 170～130 | 28～22 |
| 30 | 190 | 162～124 | 27～21 |
| 40 | 180 | 153～117 | 26～20 |
| 50 | 170 | 145～111 | 24～19 |
| 60 | 160 | 136～104 | 23～17 |
| 70 | 150 | 128～ 98 | 21～16 |

心肺機能向上のための運動は、体脂肪の燃焼が目的の運動に比べ、目安となる心拍数はやや高めになります。
心肺機能の向上が目的の場合、左表からご自身の年齢に適した1分間の心拍数(最大心拍数の65～85%)を目安に、運動中この心拍数を維持するようにしましょう。

上表にある目的別の心拍数は年齢を目安として運動の心拍数を算出していますので、個人の体力レベルによっては表の心拍数で運動するときつく感じたり、非常に楽だということがあります。より自身の目的に適した運動の心拍数は下記の計算式にご自身の年齢と安静時の脈拍を測ることで計算していただけます。

{(220ー年齢)ー安静時心拍数}× 0.55(体脂肪の燃焼が目的) / 0.65(心肺機能向上が目的) ＋ 安静時心拍数=運動の目標心拍数

### 心拍数のチェック方法

脈拍の取りにくい方や正確な心拍数を測定するには右図のように左手首内側上部を右手の中指と人さし指で押さえます。1分間を測るのは大変ですから、上表のよう10秒間測り、その数値を6倍して1分間の心拍数に換算しましょう。

運動は20～30分を目標にしましょう。
また、1週間に2回を目安にはじめ、慣れてきたら徐々に回数を増やしていきましょう。運動を楽しく継続して行うことが、最も効果的で効率の良い健康への近道です。

運動を開始して体脂肪の燃焼が活発になるまで20分ほどかかります。運動を開始して最初の20分は血液の中を流れている脂肪がエネルギーとして利用されます。血液中の脂肪が燃焼され減ってくると、蓄えられている皮下脂肪や内臓脂肪を分解し、エネルギーとして利用しはじめます。そのため、体脂肪を燃焼させ効果的に減量(ダイエット)するためには、20分以上のゆっくりとした運動を続けることが大切です。
とはいえ、いきなり20分以上の運動をするのはとてもきつく感じてしまいます。運動を開始して20分以内では、ドロドロの血液をきれいにすることができますので、健康維持を目的の場合は20分以内でも効果があります。ご自身の体力にあわせて、少しずつ運動の時間を長くしていきましょう。また、日常の体調管理、効果的な運動のためにも脈拍数のチェックは必ずおこなうようにしましょう。